

北坂戸 にぎわいサロン 通信

城西大学

発行所・編集:城西大学総務課
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
<http://www.josai.ac.jp/>

お問い合わせ

- ・城西大学総務課 または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話:(大学) 049-271-7712 (サロン)049-283-4750
- ・開館日:火・水・木・金 11:00~17:00

お知らせ

北坂戸にぎわいサロン(城西大学)は
8月1日~31日まで休館となります。



蚤の市開催決定！出店される方の募集！ 当日はぜひご来場ください！～北坂戸にぎわいサロン～

北坂戸にぎわいサロンにて、蚤の市が開催されることになりました。出店される方を募集しておりますので、ご希望の方は下記をご確認頂き、お問い合わせ先までご連絡ください。

■概要

各家庭に眠っているもので他の方にとって
利用可能であれば安価で譲渡する「蚤の市」

■日時

第1回 9月1日(日) (1月を除く第1日曜日開催予定)
11時00分～17時00分

■出店条件

坂戸市在住の個人、バザーを行う団体など

■出品物

生鮮食品以外で安価に取引可能な物

■出店費用

1ブース 300円(1ブース約2m×2m、テーブル・イス有)

■お問い合わせ先

谷 覺(タニ サトル) TEL 090-1865-9241



城西大学薬学部 医療栄養学科コラム

夏バテに勝つための たんぱく質

夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、
食欲が減退しがちです。夏の食事は冷たいそ
うめんやうどんだけで終わりなんてことになりが
ちではありませんか？

こうした食事だけでは糖質が中心となりたんぱ
く質が不足してしまいます。たんぱく質は不足
すると疲れやすくなったりスタミナ切れを起こし
ます。今月はたんぱく質に注目して、冷たくて
夏に合う茶碗蒸しをご紹介します。コラーゲン
も豊富ですので女性には特にオススメです！

【考案者】城西大学大学院 医療栄養学専攻
食品機能学講座 修士2年
管理栄養士 小田桐康紘

